Catherine CUDICIO

Déchiffrer nos comportements

ISBN : 2-7081-3399-3
EYROLLES

CHAPITRE 1

Le « théâtre mental »

Ses amies et ses collègues de travail l'envient. Tout réussit à cette jeune femme dynamique et ambitieuse… À trente-deux ans, Marine, cadre supérieur, mène de front sa carrière et sa vie privée. Pourtant, ni ses relations familiales, ni sa réussite sociale ne lui apportent de satisfaction durable. Elle ressent toujours un manque, et cherche des solutions en s'engageant dans une démarche de travail sur soi. Quand elle parle de sa situation actuelle, elle dit « oui, c'est pas mal, mais enfin, je pourrais sûrement faire mieux » ; le plus petit détail devient une calamité. Elle poursuit : « Je suis obligée de tout vérifier, parce qu'il y a toujours quelqu'un qui ne fait pas bien son travail. Si je laisse faire, ça prouvera que je suis incompétente, je ne peux pas supporter cette idée… » Elle précise « ce que je fais, ça doit être impeccable, personne ne doit y trouver à redire… »

Aimeriez-vous jouer un rôle dans le théâtre mental de Marine ? Êtes-vous comme elle ? Tourmenté continuellement par le désir de « mieux faire », de « vous dépasser », « vous surpasser », insatisfait, frustré et incapable d'accepter les critiques ? Pourtant, vu de l'extérieur, tout semble « impeccable », n'est-ce pas ?

Ce décalage entre l'image de soi que l'on veut transmettre et celle que l'on ressent met en évidence différents niveaux de compréhension et de lecture du vécu. Le même événement prend un sens différent selon chacun, parce qu'en dépit de similitudes apparentes, ces expériences ne sont pas représentées, comprises et vécues de la même façon. Quand Marine obtient un succès, elle est d'abord contente,

puis elle se dit qu'elle aurait pu mieux faire, ou l'obtenir plus tôt, et elle finit par conclure que pour elle, la réussite, c'est juste normal. Dans le « théâtre mental » de Marine, il n'y a pas de place pour l'improvisation, l'indulgence, la tolérance, la patience et encore moins pour l'échec.

Comme Marine, nous agissons en fonction d'une représentation du monde, qui se construit progressivement au fil des jours à travers notre vie quotidienne, nos relations, nos activités. L'interprétation de ces expériences donne le jour à diverses croyances, qui s'organisent en une « carte de la réalité ».

Le théâtre mental, s'enracine à son tour dans la jungle de nos croyances. Il devient alors le cadre logique, idéologique, et émotionnel de nos prises de décision et de nos comportements. Les thèmes de vie correspondent aux pièces à l'affiche de ce théâtre.

Des coulisses à la scène

Représentation du monde, carte de la réalité

Si nous sommes capables de nous rappeler un souvenir avec réalisme, d'imaginer la réalisation d'un projet, de penser à quelqu'un que nous aimons c'est parce que nous possédons un équipement mental destiné à représenter le réel. Nos perceptions sensorielles, nos émotions sont codées et rangées, un peu comme un ordinateur « compresse » un fichier volumineux. Ainsi, notre mémoire n'est-elle pas encombrée d'une foule d'éléments, mais contient seulement ceux qui permettent de reconstruire l'expérience, de se rappeler un souvenir ou de bâtir une image réaliste d'un but, d'un souhait, ou de quelque chose qu'on redoute. La comparaison entre le cerveau et l'ordinateur reste une image commode qui ne décrit pas la complexité des êtres humains ; elle présente cependant l'avantage de montrer clairement le décalage entre la réalité et sa représentation.

La carte de la réalité représente notre interprétation des choses, mais elle les réduit et les simplifie pour ne garder que les éléments utiles. Comme il est plus facile et plus économique de prendre des décisions en manipulant seulement une petite quantité d'informations,

nous avons tendance à privilégier la carte à la réalité. Si nous devions prendre en considération tout ce qui fait partie d'une situation, nous ne pourrions jamais décider, c'est-à-dire sortir du processus de choix. En effet, nous ne ferions que recevoir, trier, évaluer des informations. Pour aller de Paris à Toulouse par la route, il n'est pas nécessaire d'utiliser une carte de l'Europe, encore moins un planisphère, ce serait plus gênant qu'utile ; une simple carte routière de France remplit bien mieux ce rôle.

En 1933, dans un ouvrage qui le rendra célèbre, *Science and Sanity*[1], le linguiste et psychologue Alfred Korzybsky développe l'idée que la « carte n'est pas le territoire ». Il convient de s'en rappeler pour comprendre sa propre expérience ou celle des autres. L'auteur montre la distance entre les mots et ce qu'ils représentent, et souligne que, faute d'en tenir compte, erreurs et contresens se multiplient. Une cinquantaine d'années plus tard, en 1990, les éditions de l'Éclat prennent le risque de publier une vaste sélection d'œuvres de Korzybsky sous le titre *Une carte n'est pas le territoire*. C'est à partir de ces travaux que s'est constituée la sémantique générale, outil de réflexion sur le langage utilisé en psychologie et en communication.

Le philosophe et psychologue William James, publie en 1890 les *Principes de Psychologie*, œuvre érudite qui pose les bases de ce qui deviendra une science à part entière : la psychologie. James n'est pas un rêveur, il s'inscrit dans une démarche scientifique et cherche toujours à s'appuyer sur l'expérience pour étayer ses hypothèses. Ses idées ont été très fécondes, par exemple, celle des prédominances sensorielles, reprise et popularisée par les auteurs de la PNL. Ses intuitions sur la perception du temps, la fluidité de la pensée et les représentations du monde ont eu aussi une profonde influence sur le monde de la psychologie et des sciences cognitives.

1. Alfred Korzybsky, *Science and Sanity*, The International Non Aristotelician Library Publishing Company, 1933.

Plus tard, Lev Vygotsky[1], surnommé le « Mozart » de la psychologie, montre l'importance de l'interaction sociale dans la construction de représentations du monde et des acquisitions cognitives.

Tous en scène

La carte du monde ne se contente pas de représenter le réel, mais lui donne un sens : le bien, le mal, l'agréable, le désagréable, les autres, soi-même… Certains auteurs appellent cela des « matrices » de sens, c'est le cas de Michael Hall dans son livre *The matrix model*. Le « théâtre mental » n'est pas un lieu sur la carte, mais le cadre où se jouent et s'expriment nos thèmes de vie.

La métaphore du théâtre met l'accent sur plusieurs aspects :

- Nous sommes les « auteurs » des pièces de notre théâtre mental : nous les avons conçues au gré de nos expériences.
- Responsables des décisions et des actions, nous sommes aussi « metteurs en scène ».
- Impliqués dans le déroulement de ces pièces, nous en sommes les acteurs.
- Les autres s'impliquent dans nos pièces soit comme spectateurs, ou acteurs.

1. Lev Vygotsky (1896-1934) est souvent qualifié de « génial » car il alliait une immense érudition en sciences humaines avec une pensée d'avant-garde dont les idées demeurent encore très actuelles. Comme William James, Vygotsky n'est pas psychologue de formation initiale. Les informations et références au sujet de Vygotsky sont issues de la publication *Perspectives :* revue trimestrielle d'éducation comparée (Paris, UNESCO : Bureau international d'éducation), vol. XXIV, n° 3/4, 1994 (91/92), p. 793-820. Ces thèmes sont aujourd'hui très en vogue car ils se situent au carrefour de la psychologie sociale et de la psychologie cognitive. La théorie de Vygotsky est historiquement et scientifiquement la seule source significative de recherche sur les processus d'acquisition de connaissances dans la psychologie contemporaine. Seuls quelques rares spécialistes ont eu accès à ses œuvres, rédigées en russe. Il a fallu attendre de nombreuses années avant d'en avoir des traductions en anglais : *Thought and Language,* Cambridge, Mass., MIT Press, 1962.

Ces différents aspects de la métaphore théâtrale montrent bien toute la complexité de notre expérience, de sa représentation et de son partage relationnel.

Les thèmes de vie inspirent les pièces à l'affiche de notre théâtre mental : ils en définissent les limites, les objectifs, les idéaux, les repères, et les références, et enfin, ils reflètent l'ambiance qui y règne. Certains se spécialisent dans la création de pièces tragiques inlassablement répétées, agrémentées ça et là de quelques nouveaux détails, pour donner l'illusion qu'il s'agit d'un épisode inédit. Les thèmes de vie, véritable structure des comportements et des prises de décision, tendent au contraire à s'illustrer dans des schémas répétitifs.

Marie-Odile, institutrice retraitée, traverse la vie avec une joie de vivre exceptionnelle. Son existence pourtant, pourrait sembler injuste et dure. En effet, elle a perdu son compagnon et sa fille unique dans un accident. Elle a reconstruit sa vie autour de projets qui lui ont permis de surmonter sa solitude et la détresse de ce double deuil. Elle s'occupe d'une association caritative et ne ménage pas ses efforts pour venir en aide aux autres : soutien scolaire, animation d'une bibliothèque, ateliers d'écriture… Quand Marie-Odile parle de sa situation, elle dit : « Quand je regarde autour de moi, je trouve que, finalement, il y a des gens beaucoup plus malheureux que moi, je veux leur montrer qu'on peut toujours se battre et reprendre son destin en main. Malgré tout, je trouve chaque jour une raison de sourire… »

Se sentir heureux ou malheureux dépend de ses propres expériences, mais plus encore de la façon de les interpréter. Vous sentez-vous proche de Marie-Odile ? Êtes-vous prêt à lutter, à trouver une raison de sourire, ou bien, en cas de difficulté, avez-vous plutôt tendance à vous replier dans l'amertume et la déprime ?

Les règles du jeu

Dans l'ombre !

Une fois établis, les thèmes de vie agissent discrètement, et nous ne sommes conscients ni de leur présence ni de leur influence. Parfaitement intégrés à notre théâtre mental, nos choix et nos comporte-

ments nous paraissent spontanés, naturels, librement choisis. Les comprendre, ou les analyser comme étant l'expression de nos croyances ou les résultats d'apprentissages demande un effort, une réflexion, exige de prendre une certaine distance.

Nous prenons conscience de nos thèmes de vie quand ceux-ci se révèlent insuffisants face à certaines situations. C'est un sentiment de malaise ou de décalage vis-à-vis de soi-même qui en révèle l'influence.

La façon dont un thème de vie s'installe et guide nos comportements peut se comparer à certains aspects de l'apprentissage. Dans les premières phases de l'apprentissage d'une technique, qu'il s'agisse d'apprendre à conduire, à jouer du piano ou à se servir d'une télécommande, nous devons être très attentifs, et nous concentrer sur la tâche à exécuter correctement. Ensuite, les choses deviennent « faciles », « naturelles ». Cela signifie que nous avons construit des automatismes qui se chargent en partie de l'exécution de la tâche. Enfin, quand l'apprentissage est parfaitement maîtrisé, nous devons faire un effort pour retrouver les étapes successives, les gestes, les comportements efficaces.. Tout se passe en effet comme si l'on avait « oublié » la façon d'y parvenir

Des processus similaires permettent de construire les thèmes de vie. Quand nous vivons une expérience, nous apprenons à gérer la situation, et en tirons un enseignement et une interprétation. Ce savoir ou ce savoir-faire acquis en cette occasion sera généralisé puis utilisé dans des situations jugées similaires : une nouvelle croyance s'intègre à notre théâtre mental. Enfin, nous « oublions » l'expérience, son interprétation et la croyance. Elles font dorénavant partie de nos compétences inconscientes.

C'est ainsi que l'on apprend à avoir peur de ne pas être aimé, de rester seul, de perdre sa liberté, et à mettre en place l'ensemble des schémas inconscients, les matériaux de construction ou la matière première de notre théâtre mental.

Ce processus permet de répéter le comportement utilisé dans la situation ayant servi de cadre à l'apprentissage de la croyance. Pourtant, si ce comportement a été efficace dans un contexte donné, il ne le reste pas nécessairement dans toutes situations comparables. Il semble

cependant bien plus facile de refaire la même chose que d'inventer une alternative, quand bien même on répète ses erreurs. Dans leur livre, *La Soumission librement consentie*[1], Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule illustrent cette attitude de nombreux exemples, et montrent comment une simple expérience peut être à l'origine d'une croyance, d'une certitude et bien entendu des comportements qui la révèlent[2].

Ressources ou handicaps ?

Les thèmes de vie exercent leur influence en permettant d'utiliser ou d'inhiber nos qualités et nos ressources. L'équilibre entre le désir et la peur, l'attrait de la découverte et la peur de l'inconnu sont au cœur des problématiques.

Les exemples suivants montrent comment évoluent les croyances qui structurent les thèmes. Un thème caractérisé par une intense curiosité conduit à faire des découvertes. Les comportements s'orientent « naturellement » vers de tels objectifs. Si la crainte du monde extérieur gouverne les thèmes de vie, des stratégies de protection se mettent en œuvre, mais limitent les champs d'action comme les découvertes. Le sentiment d'être en accord avec soi-

1. Jean-Léon Beauvois et Robert-Vincent Joule, *La Soumission librement consentie*, Presses Universitaires de France, 1998.
2. L'expérience la plus connue est l'escalade d'engagements (Staw, 1976, 1981). Des étudiants de grandes écoles de commerce ont une étude de cas à réaliser selon une consigne très stricte – ils doivent prendre les meilleures décisions possibles au plan financier. Puis on leur donne un second dossier qui fait état cette fois des conséquences financières désastreuses de leur décision estimées deux ans plus tard (par simulation). Il paraît alors urgent et nécessaire de revenir sur les décisions initiales pour changer d'orientation. C'est ce que fait, sans hésiter, le groupe témoin qui, lui, n'a pas pris la décision initiale. En revanche, le groupe de test qui a pris la mauvaise décision continue à prendre des décisions encore plus calamiteuses, simplement parce qu'il s'est « engagé » une première fois. On assiste alors à une véritable escalade d'engagements. Cet engagement se rattache à un thème de vie globalement orienté vers le refus de faire erreur, il est particulièrement puissant chez les gens qui s'estiment des spécialistes ou des connaisseurs, c'est le cas de l'exemple cité où le problème est donné à des étudiants qui ont précisément choisi de se spécialiser en économie et management.

même prouve que nous demeurons sur la voie tracée par notre thème de vie, de même que le malaise face à certaines situations indique une transgression ou un écart par rapport aux limites imposées par le thème de vie.

Karine explique qu'elle éprouve d'importantes difficultés relationnelles à cause d'une « trop grande franchise ». Elle précise : « Je sais bien que toute vérité n'est pas bonne à dire, mais quand j'essaie de mentir ou de dissimuler quelque chose, je ne me supporte plus. Je vais trouver n'importe quel moyen pour dire ce que j'ai sur le cœur, et tant pis si ça fâche ! Pourtant, si je réfléchis bien, rien ne m'oblige à le faire, je me doute que ça peut gêner les autres. Mais quelqu'un doit dire la vérité, même si ça blesse, autant que ce soit moi…

Êtes-vous comme Karine, incapable de vous supporter lorsque vous mentez, prêt à entrer en conflit avec les autres à cause de vos propos qui fâchent ?

Dans cet exemple, l'émotion sert de signal d'alerte. Grâce à elle, Karine se sent en accord avec elle-même ou en décalage si elle transgresse les principes de son thème de vie. Même si nous justifions nos comportements avec des raisonnements, nous agissons sous l'influence des thèmes de vie qui se manifestent dans nos émotions et sentiments.

Les objectifs que nous n'arrivons pas à atteindre se situent en dehors des limites de nos thèmes de vie. Ils correspondent à une image de soi qu'on voudrait atteindre ou transmettre.

Pour construire leur thème de vie, beaucoup de gens utilisent des modèles empruntés à d'autres et valorisés par leur groupe socioculturel de référence. Les gens célèbres sont souvent enviés et imités par leurs admirateurs que séduit l'image transmise mêlant richesse, talent, habileté, beauté… Ces choix ne sauraient pourtant satisfaire, et tôt ou tard, les exigences du thème de vie refont surface, au moyen d'un sentiment, d'une émotion. L'exemple d'Antoine illustre ce dernier point.

Antoine, trente-cinq ans, est responsable de communication dans une grande entreprise. Il semble tout à fait épanoui dans son cadre professionnel.

Il accueille un jeune stagiaire, lui présente la société, s'enquiert sur le parcours de l'étudiant, puis évoque le sien :

– *Ici, c'est mon second poste, avant j'ai enseigné dans une école professionnelle… Il sourit, et ajoute : j'ai toujours désiré travailler dans la communication ou le journalisme, mais j'ai fait des études qui ne me destinaient pas du tout à cela.*
– *Quelles études ?*
– *Vous n'allez pas me croire, mais j'ai fait médecine, j'ai même passé ma thèse. Puis, quand j'ai commencé à travailler, j'ai compris que je n'étais pas fait pour ce métier. J'étais mal à l'aise, comme décalé par rapport à moi-même. En fait, je m'intéressais à la communication et à la publicité depuis longtemps. J'ai travaillé dans un journal, j'en ai même fait un quand j'étais étudiant.*
– *Vous avez dû avoir des moments difficiles, c'est long des études de médecine.*
– *En fait, je me suis senti soulagé quand j'ai pris la décision de ne pas exercer la médecine. Je suis sûr à présent que j'avais entrepris ces études pour faire plaisir à mes parents… Mais, ce n'était pas ma voie.*

Les thèmes de vie d'Antoine se caractérisent par l'aptitude à mener ses missions à leur terme. Quand il a un objectif, il fait de son mieux pour l'atteindre. Le désir de faire plaisir à ceux qu'il aime est aussi une donnée essentielle avec, pour contrepartie négative, une importante difficulté à s'opposer. La première caractéristique l'a finalement emporté : il avait mené sa mission à son terme, se sentait en quelque sorte libéré et pouvait enfin s'autoriser à entreprendre ce qui lui tenait tant à cœur.

Des « programmes inconscients » ?

Le terme de « programme »[1], appliqué à l'être humain est souvent mal compris. Cette métaphore informatique ne recouvre pas la réalité. Elle en est une représentation. Le terme « programme » s'emploie égale-

1. Catherine Cudicio, *Le grand livre de la PNL*, Éditions Eyrolles, 2004. La notion de « programme » se réfère au sens donné par la PNL, c'est-à-dire comme le résultat d'une stratégie d'adaptation ou d'un apprentissage.

ment dans le domaine de la génétique pour désigner des ensembles de caractéristiques héréditaires. L'idée même de « programme » renvoie à une notion déterministe qui tend à limiter le champ de nos choix individuels au profit de logiques extérieures qu'elles soient biologiques ou sociales.

Pourtant, il existe des courants de pensée qui utilisent largement cette idée, c'est le cas des approches béhavioristes et comportementalistes, dont la PNL s'inspire en partie.

Nous devons prendre du recul par rapport à cette métaphore informatique et comprendre qu'aucun « programme » ne saurait rendre compte de la complexité[1] humaine. Si nous comparons le thème de vie à un programme inconscient c'est qu'il détermine discrètement décisions et comportements échappant au contrôle volontaire pour utiliser des chemins intuitifs.

Le sociologue et philosophe Edgar Morin, dans *Le Paradigme perdu, la nature humaine,* explique l'évolution de l'homme par son « aptitude naturelle à la culture et l'aptitude culturelle à développer la nature humaine ». Il poursuit : « L'homme n'est pas constitué de deux tranches superposées, l'une bionaturelle, l'autre psychosociale… L'homme est une totalité biopsychosociologique. »

Nos thèmes de vie, avant de devenir ces programmes inconscients, se construisent dans ces contextes multiples alliant les aspects biologiques aux paysages psychosociaux. Sources d'inspiration de nos comportements, ils utilisent des raccourcis cognitifs, sortes de programmes inconscients que nous étudierons par la suite.

Pourrait-on imaginer qu'un thème de vie soit en rapport avec un programme génétique ? Tel le serpent de mer, le débat à propos de la part de l'inné et de l'acquis[2] dans le développement de la personne revient périodiquement. C'est notamment depuis le XIXe siècle que les scientifiques ont cherché à démontrer l'influence de l'hérédité sur les

1. Edgar Morin, *Le Paradigme perdu, la nature humaine,* Le Seuil, 1979 ; *La Complexité humaine,* Flammarion, 1994. Dans ces ouvrages, l'auteur présente, discute les différents aspects de la complexité de l'être humain.
2. *Sciences Humaines,* numéro 54, octobre 1995, « Inné/Acquis, le grand débat ».

comportements, les niveaux d'intelligence et de compétence. Les dérives eugénistes n'ont pas manqué de surgir, et ce qu'on a parfois appelé le darwinisme social reste encore au goût du jour pour certains.

En 1994, le livre de Richard Herrnstein et Charles Murray *The Bell Curve*, a mis le feu aux poudres en tentant de prouver par des arguments d'ordre génétique les différences de quotient intellectuel et, par voie de conséquence, les différences de statut social observées entre les différentes classes de la population. Les critiques n'ont pas manqué pour montrer les failles et lacunes de ces travaux. Toutefois, il est intéressant de remarquer qu'aucune preuve convaincante n'a pu être apportée pour établir de liens de causalité entre la présence d'un gène et celle d'un niveau d'intelligence, bien que l'hérédité joue un rôle certain[1]. La position communément admise affirme que l'environnement permet ou pas à un trait de caractère de s'exprimer en dépit du potentiel génétique. Pour simplifier, on pourrait dire que chacun possède au départ une boîte à outils bien équipée, que les circonstances de sa vie l'autorisent à utiliser totalement ou partiellement.

1. Dans un article intitulé « Intelligence : Knowns and Unknowns » paru dans la revue *American Psychologist,* en 1996, les auteurs – Neisser, Ulric et *alii* – montrent que l'inconnu reste encore beaucoup plus vaste que le connu dans le domaine de l'intelligence. Ils recensent quelques questions majeures laissées sans réponse par la recherche scientifique. En voici trois qui touchent de plus près le monde scolaire :
   1) La génétique a une influence importante sur le rendement intellectuel, mais on ne sait pas comment elle agit, ni pourquoi elle apparaît plus influente dans les QI des adultes que dans les QI des enfants.
   2) Les facteurs environnementaux sont importants, mais on ne sait pas lesquels sont les plus importants, ni comment ils influencent le rendement intellectuel. Par exemple, la scolarisation influence très certainement le rendement intellectuel, mais on ne connaît pas les aspects de la scolarisation qui influencent les QI.
   3) On est largement d'accord avec le fait que les tests ne décrivent ni n'évaluent toutes les formes d'intelligence. Ils oublient la créativité, la sagesse, le sens pratique, la perspicacité sociale et bien d'autres aspects. Malgré l'importance de ces facultés, on les connaît très peu : comment se développent-elles ? Quels facteurs influencent leur développement ? Comment sont-elles reliées aux instruments de mesure traditionnels ?

Nos thèmes de vie s'appuient en partie sur des traits de caractère innés, qui se sont exprimés au cours de notre développement. L'idée d'un « programme inconscient » s'avère utile en tant que métaphore descriptive, mais doit rester limitée à ce rôle. Chaque personne est un être tout à fait original, et sans aucun doute unique, dont la propre expérience est beaucoup plus efficace que celle des autres… Nous l'apprenons d'ailleurs souvent à nos dépens !

Une autre métaphore se révèle utile pour décrire et souligner l'interdépendance des éléments qui constituent les thèmes de vie.

Quand on regarde un mur de pierres, l'attention se porte en priorité sur les blocs, détaille leur forme, leurs couleurs, leurs reliefs avant de s'attarder sur le ciment qui les tient ensemble. Critères, valeurs et comportements représentent les pierres de l'édifice personnel, le thème de vie est le ciment qui assure la cohésion de l'ensemble. Aucun édifice ne pourrait tenir debout sans un lien entre ses éléments. De même, nous ne saurions faire l'économie d'une cohérence entre les différents aspects de notre personnalité. Les thèmes de vie donnent un sens à nos choix et en assurent la cohérence.

Lien logique qui donne un sens aux choix et aux comportements, on pourrait aussi comprendre un thème de vie comme la clé d'une énigme. Certains choix ou comportements nous paraissent à première vue bizarres, injustifiés, ou même incohérents parce que nous les jugeons d'après notre propre thème de vie. Ce qui semble « logique » pour certains paraît « illogique » à d'autres.

Il s'agit de données subjectives et non d'une logique universelle. La tendance spontanée à généraliser pour mieux évaluer et prévoir incite à porter davantage d'attention aux ressemblances qu'aux différences. Chaque personne possède son propre théâtre mental…

Chemin faisant

Les thèmes de vie se construisent et évoluent en permanence. Chaque expérience vient renforcer ou au contraire saboter les croyances et autres repères qui les jalonnent. Le thème de vie est un reflet de l'identité exprimée dans nos différents rôles.

Enfant, parent, ami, partenaire, conjoint, travailleur, dirigeant, associé, notre identité se manifeste sous différents aspects[1] modelés par nos appartenances sociales, culturelles, affectives et morales. Se sentir en accord avec soi-même signifie que les choix sont cohérents avec l'identité : ce qu'on s'autorise, ou s'interdit, ce que l'on juge intéressant, stimulant, ou motivant. Prendre des décisions en se sentant contraint provoque un sentiment de rupture, ou de manque de cohérence. Il existe parfois un profond décalage entre les comportements et la représentation de soi. Actes et paroles ne vont pas toujours dans le même sens. Il ne s'agit pas nécessairement de mensonges délibérés, mais de l'expression d'un décalage ou d'une incohérence.

Au cours des périodes d'évolution ou de remise en question, des changements s'effectuent, mais la perception de soi peut être décalée. C'est comme si on coupe court des cheveux très longs, il faut un peu de temps pour intégrer cette nouvelle perception de soi.

Les thèmes de vie évoluent en permanence ; ceux que l'enfant utilise dans ses expériences initiales sont différents de ceux que l'adolescent met à l'épreuve pour trouver ses repères personnels. D'importants bouleversements jalonnent le chemin entre l'enfance et l'âge adulte. La personnalité acquiert ses propres traits, sa signature individuelle qui différencie chacun et met en exergue son caractère unique. Au cours de l'adolescence, de nombreux décalages entre les comportements et la représentation de soi apparaissent. L'adolescent cherche en effet des ancrages valorisants, des modèles d'identification et d'affiliation. Ceux de l'enfance ne suffisent plus, ceux des adultes ne sont pas adaptés. Lorsqu'un équilibre est atteint, le rythme de l'évolution ralentit, se stabilise. Cependant le processus continue. Cette dynamique est très variable d'une personne à une autre. Parfois, une seule expérience vient contredire des certitudes qu'on croit bien établies et fait basculer l'ensemble des thèmes de vie.

1. Revue *Sciences Humaines,* Hors Série numéro 10, « Qui sont les Français ? », Septembre Octobre 95. Ce numéro tente de montrer à travers les multiples classements sociologiques la difficulté à cerner l'identité des gens. Il présente les différentes classifications en usage en France et dans le monde.

Monique rejoint deux amies à la pause du déjeuner.

– *Qu'est-ce qui t'arrive ? lui demandent-elles*
– *Cela se voit à ce point ? répond Monique surprise… C'est bon, je vais tout vous dire !*

« Il y a quinze jours, je suis allée au mariage d'une copine, c'était une très belle fête, tout allait bien, super ambiance, il y avait des chansons, des rires. J'ai passé une journée merveilleuse. »

Après un instant de silence, se remémorant l'expérience, Monique reprend :

– *Quelques jours plus tard, cette amie m'a appelée pour me montrer les premières photos. Il y en avait une où l'on me voyait, j'étais en train de fumer. Je ne sais pas ce qui s'est passé, mais tout d'un coup, j'ai eu horreur de cette image, je ne me reconnaissais plus à cause de cette cigarette. Depuis, je n'ai plus fumé une seule cigarette… quelque chose a changé… cela m'a fait réfléchir.*

L'expérience de Monique a effectué un recadrage des valeurs dans son thème de vie : le fait d'avoir cessé de fumer traduit une importante modification de la représentation de soi. Pour Monique, le plus important n'est pas d'avoir pris cette décision. Pour elle, cette décision est la conséquence d'un changement plus profond.

L'évolution d'un thème de vie passe souvent inaperçue. Quand un comportement solidement inscrit dans l'habitude se modifie, c'est qu'un changement au niveau de la représentation de soi crée les conditions requises. Au terme d'une maturation inconsciente, on atteint un seuil à partir duquel se produit le changement. L'exemple de Monique illustre ce type de changement. Sa représentation de soi a évolué sans qu'elle soit consciente du processus. Une image a suffi ensuite pour faire apparaître le changement et déclencher un nouveau comportement.

Pour mieux prévoir

Depuis la plus lointaine Antiquité, philosophes et savants ont voué leurs travaux à établir des savoirs permettant de comprendre et de

prévoir différents phénomènes naturels : les astres, les marées, et la nature humaine tant dans ses dimensions biologiques que psychologiques et spirituelles.

L'art oratoire des Grecs et des Latins se fondait non seulement sur la maîtrise du langage, mais aussi et surtout sur une observation savante des réactions humaines face à différentes situations. La peur de l'autre, le souci de défendre ses acquis, l'envie, la jalousie, le sentiment de puissance que confère le groupe, le besoin de sécurité, la tendance à la paresse et à l'abdication de ses responsabilités constituaient autant de puissants leviers d'influence permettant d'emmener l'auditeur dans un voyage émotionnel parfaitement organisé. A-t-on vraiment changé de leviers aujourd'hui ?

Dans le domaine de la psychologie, l'idée de schémas inconscients est très présente. Éric Berne[1], le fondateur de l'analyse transactionnelle, met l'accent sur ce qu'il nomme des « états du moi ». Ils correspondent à des comportements bien définis et s'illustrent dans différents scénarios de vie.

Fritz Perls, créateur de la *gestalt* thérapie, identifie lui aussi des schémas inconscients que son approche va révéler pour mieux en combattre les effets négatifs : peurs irraisonnées, compulsions diverses, déprime et autres maux.

Richard Bandler et John Grinder, cofondateurs de la PNL (Programmation neurolinguistique) mettent en évidence de très nombreux schémas inconscients fondés sur plusieurs éléments : représentations sensorielles, croyances, valeurs… Ces éléments sont regroupés en catégories qui permettent de décrire l'expérience subjective : connaissant les matériaux et le mode d'emploi, il devient alors très facile de comprendre et de prévoir les comportements. C'est d'ailleurs pourquoi la PNL a « bénéficié » très vite d'une réputation

1. Dès 1957, Éric Berne publie un premier ouvrage, *Psychiatrie et psychanalyse à la portée de tous,* qui comprendra déjà un chapitre sur l'analyse transactionnelle, avant de rédiger explicitement, en 1961, le premier livre consacré à sa méthode : *Analyse transactionnelle et psychothérapie,* Petite bibliothèque Payot, 2001.

de technique manipulatoire… Simplicité, efficacité ont souvent fait oublier la complexité réelle de l'expérience individuelle.

Les neurosciences, fort en vogue actuellement, étudient de nombreux domaines de l'expérience allant de la cognition à la mise en œuvre de compétences. Ainsi, il semble que la base de toute pensée soit la généralisation : à partir de quelques éléments, la pensée discerne des similitudes et construit un savoir applicable à d'autres contextes.

Quand on observe les manifestations d'un thème de vie, la logique existentielle apparaît et permet de prévoir réactions et comportements dans d'autres situations. Il s'agit de porter son attention davantage sur la forme que sur le contenu de l'expérience, ce qui nécessite de prendre un peu de recul et d'éviter les évaluations hâtives. Puissant levier d'influence, le thème de vie se manifeste dans différents contextes. Même si la situation change, la manière individuelle de la gérer reste constante… jusqu'à ce que de nouvelles données viennent s'intégrer.

Anne-Laure, trente-huit ans, fonctionnaire, presse le pas pour rentrer chez elle, sans jeter un seul coup d'œil autour d'elle. Son petit appartement est comme une bonbonnière, impeccablement rangé. L'ordre règne ! Anne-Laure ne lit pas les journaux ; à la télé, elle ne regarde que les émissions de variétés, les « TV réalité » et quelques rares films. Elle passe sa vie à se lamenter sur son sort, et à critiquer les autres. Anne-Laure est très bien organisée, et mène une petite vie tranquille. Elle n'a pas d'amies. D'ailleurs, elle ne voit que les nombreux défauts des autres, et finit par conclure : « Chacun fait ce qu'il veut, moi je ne m'en occupe pas, ce n'est pas moi qui vais les empêcher de gâcher leur vie… D'ailleurs, je ne parle avec personne, comme ça, je n'ai pas d'histoire. » Quand Anne-Laure parle de sa situation, elle précise : « Oui, je pourrais sans doute chercher un meilleur travail, essayer de sortir, de me faire des amis, mais c'est trop dangereux. Il vaut mieux essayer de garder ce qu'on a et s'en contenter au lieu de courir après des illusions. »

Pour Anne-Laure, le « reste du monde » est une illusion. Êtes-vous comme elle, replié sur votre petit univers, imperméable à ce qui vient de l'extérieur ?

Le thème de vie d'Anne-Laure se structure autour d'une peur du monde extérieur, et la volonté de réduire son univers à des dimensions qu'elle estime à sa portée. Elle est également prisonnière d'un paradoxe apparent : d'une part, elle se considère comme une personne sensée, intelligente, raisonnable et pleine de qualités ; d'autre part elle se sent faible, seule et démunie face aux dangers du monde extérieur. Munis de ces informations, imaginons ce qu'elle ferait si une voisine frappait à sa porte pour lui demander un service, ou si une cousine de province débarquait à l'improviste pour qu'elle l'héberge.

À votre avis Anne-Laure peut-elle adopter un animal de compagnie ? Lequel choisirait-elle ? Un petit chat, un oiseau en cage ? Le chien, trop exubérant, semble exclu, un rat blanc peut-être ?

Si Anne-Laure décidait tout à coup de partir en voyage, de s'impliquer dans une association humanitaire, d'avoir un petit ami, cela voudrait dire que son thème de vie a subi une modification. En première lecture, on dirait : « Cela m'étonne, venant d'elle. », ou bien encore : « Je n'aurais jamais pensé qu'elle aurait fait ça ! » Ces comportements n'entrent pas dans le cadre de son théâtre mental selon notre lecture intuitive.